

AA – co to takiego??

Decyzja należy wyłącznie do Ciebie

Jeśli wydaje ci się, że masz kłopoty z piciem, albo jeśli twoje picie osiągnęło punkt, w którym zaczęło cię trochę martwić, to być może chciałbyś dowiedzieć się czegoś o Wspólnocie Anonimowych Alkoholików i programie zdrowienia AA z alkoholizmu. Uważnie przyjrzyj się swemu picciu w świetle informacji przedstawionych na tych stronach. Ustal sam dla siebie, czy alkohol istotnie stał się czy też nie - problemem w twoim życiu.

Kim jesteśmy

My, uczestnicy AA - zarówno mężczyźni, jak i kobiety - jesteśmy ludźmi, którzy przekonali się i przyznali, że nie panują nad alkoholem. Dowiedzieliśmy się, że musimy żyć bez niego, jeżeli chcemy uniknąć katastrofy w życiu naszym i naszych bliskich.

Jesteśmy częścią nieformalnej międzynarodowej wspólnoty, działającej obecnie w ponad 160 krajach, na którą składają się tysiące grup w lokalnych społecznościach. Mamy tylko jeden zasadniczy cel: utrzymać własną trzeźwość i pomagać tym, którzy zwracają się do nas o pomoc w osiągnięciu trzeźwości.

Wśród uczestników AA znajdują się ludzie w bardzo różnym wieku, o różnym statusie społecznym, ekonomicznym i kulturowym. Niektórzy z nas pili przez wiele długich lat, zanim zrozumieli, że nie radzą sobie z alkoholem. Inni mieli na tyle szczęścia, by już w początkach swojej pijackiej kariery zorientować się, że alkohol wymknął im się spod kontroli. Różnorodne byty także skutki naszego picia. Wielu z nas zamieniło się w ludzkie wraki, zanim poprosiliśmy o pomoc w AA. Niektórzy stracili rodzinę, majątek i godność. Staczaliśmy się do rynsztoka w różnych miejscach. W pewnym momencie jednakże dotarliśmy wreszcie do punktu, w którym uświadomiliśmy sobie, że alkohol przeszkadza nam normalnie żyć. Kiedy zaś odkryliśmy, że nie umiemy żyć bez niego, my również poszukaliśmy pomocy w AA. W s p ó l n i e się spotykając, rozmawiając i pomagając innym alkoholikom jesteśmy w stanie zachować trzeźwość i uwolnić się od przymusu picia, który kiedyś był dominującą siłą w naszym życiu.

Wiemy, że program AA działa w odniesieniu do nas i na własne oczy widzieliśmy, jak pomógł on niemal wszystkim bez wyjątku nowicjuszom, którzy uczciwie i szczerze pragnęli zaprzestać picia.

Dzięki AA dowiedzieliśmy się sporo o sobie i o alkoholizmie. Wiedzę tę przez cały czas odświeżamy, gdyż wydaje się ona kluczem do naszej trzeźwości. A dla nas trzeźwość zawsze musi być najważniejsza.

Czego dowiedzieliśmy się o alkoholizmie

Najpierw dowiedzieliśmy się, że alkoholizm to jeden z najstarszych problemów w dziejach ludzkości. Choć nie istnieje żadna formalna "aowska definicja" alkoholizmu, większość z nas mogłaby go opisać jako fizyczny przymus picia połączony z obsesją psychiczną. Nie tylko odczuwaliśmy chorobliwe pragnienie alkoholu, ale często też ulegaliśmy mu w najmniej odpowiednich momentach. Nie wiedzieliśmy, ani kiedy, ani jak przestać pić. Nierzadko nie mieliśmy nawet tyle rozumu, żeby wiedzieć, że w danej chwili nie powinniśmy w ogóle zaczynać.

Jako alkoholicy, w bolesny sposób przekonaliśmy się, że sama siłą woli - choćby nie wiem jak silnej w odniesieniu do innych spraw - nie wystarczy do tego, byśmy wytrwali w trzeźwości. Zachowywaliśmy abstynencję przez wyznaczony sobie czas. Składaliśmy uroczyste przyrzeczenia. Przerzucaliśmy się z jednych trunków na inne. Próbowaliśmy pić tylko w określonych godzinach. Ale żadna z tych metod nie sprawdziła się. Prędzej czy później zawsze się upijaliśmy – i to wtedy, gdy nie tylko chcieliśmy być trzeźwi, ale i mieliśmy po temu racjonalne powody.

Wpadaliśmy w czarną rozpacz, nabierając coraz większej pewności, że jesteśmy umysłowo chorzy. Nienawidziliśmy siebie za to, że zmarnowaliśmy talenty, którymi nas obdarzono i że staliśmy się nieznośnym ciężarem dla naszych rodzin, znajomych, współpracowników. Często pławiliśmy się w żalu nad sobą i desperacko ogłaszaliśmy, że nic nie jest w stanie nam pomóc.

Dziś na myśl o tym wszystkim możemy się już uśmiechać, ale wówczas były to zaiste ponure, nad wyraz nieprzyjemne doświadczenia.

Alkoholizm jako choroba

Dziś zgadzamy się z koncepcją, że - jeśli o nas chodzi - alkoholizm to choroba; choroba postępująca, której nigdy nie da się "wyleczyć", ale którą, podobnie jak pewne inne choroby, można zatrzymać w rozwoju. Uznajemy, że w byciu chorym nie ma nic wstydliwego, pod warunkiem, że uczciwie zmierzymy się z tym problemem i spróbujemy mu zaradzić. Bez zastrzeżeń przyznajemy, że jesteśmy uczuleni na alkohol i że już sam zdrowy rozsądek każe nam trzymać się z daleka od źródła tego uczulenia.

Rozumiemy już, że jeśli ktoś raz przekroczył niewidzialną granicę, jaka dzieli pijaka od osoby uzależnionej, to człowiek ten do końca życia pozostanie alkoholikiem. Z naszych doświadczeń wynika, że dla alkoholika nie ma mowy

o powrocie do "normalnego", bezpiecznego picia towarzyskiego. "Jeśli jest się alkoholikiem, to pozostaje się nim na zawsze" trzeba nauczyć się żyć z tym prostym faktem.

Dowiedzieliśmy się również, że alkoholik nie ma przed sobą zbyt dużego wyboru. Jeśli nadal będzie pił, jego sytuacja będzie się pogarszać, aż w końcu wyląduje on w ryszotku, w szpitalu, w więzieniu, w domu dla umysłowo chorych albo po prostu na cmentarzu. Jedynym sensownym rozwiązaniem jest całkowita abstynencja - powstrzymanie się od picia alkoholu w jakiegokolwiek ilości i postaci. Jeśli alkoholik wybierze tę drogę i skorzysta z dostępnej dla niego pomocy, to będzie mógł rozpocząć zupełnie nowe życie.

Gdy piliśmy, byliśmy niekiedy przekonani, że jedyne, co musimy zrobić, to poprzestać na drugim, piątym czy którymś tam kieliszku. Dopiero z czasem stopniowo odkryliśmy, że upijamy się nie za sprawą piątego, dziesiątego czy dwudziestego kieliszka, lecz za sprawą pierwszego! Szkodził nam zawsze p i e r w s z y kieliszek. To on uruchamiał ciąg picia. To on wyzwał reakcję łańcuchową chorego myślenia, które przywodziło nas do utraty kontroli nad piciem. Jest takie aowskie powiedzonko: "Dla alkoholika jeden kieliszek to za dużo, a tysiąc - za mało". Kiedy piliśmy, na własnej skórze przekonaliśmy się także, że wymuszona trzeźwość nie jest zbyt przyjemnym doświadczeniem. Od czasu do czasu niektórzy z nas umieli powstrzymać się od picia przez parę dni, tygodni, miesięcy, a nawet lat. Ale tamta trzeźwość nie była żadną radością. Czuliśmy się jak męczennicy. Wszystko nas drażniło, nie sposób było z nami żyć ani pracować. Uparcie wypatrywaliśmy chwili, w której znów będziemy mogli się napić.

Podjęliśmy decyzję

My, którzy jesteście teraz w AA, musieliśmy wszyscy podjąć jedną kluczową decyzję, żeby poczuć się bezpiecznie w obliczu nowego programu życia bez alkoholu. Musieliśmy uczciwie i realistycznie spojrzeć na fakty dotyczące nas samych i naszego picia. Musieliśmy przyznać, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu. Dla niektórych z nas było to najtrudniejsze. Nie wiedzieliśmy zbyt wiele o alkoholizmie. Mieliśmy swoje własne wyobrażenie o tym, co kryje się pod słowem "alkoholik". Kojarzyliśmy je z wynędzniałym lumpem. Ze słabą wolą i skazą charakteru. Niektórzy z nas bronili się przed przyznaniem, że są alkoholikami. Inni uczynili to jedynie częściowo.

Lecz większość z nas doznała ulgi, gdy wyjaśniono nam, że alkoholizm jest chorobą. Zaradzenie chorobie, która zagrażała nam zniszczeniem, wydało nam się czymś celowym i rozsądnym. Przestaliśmy zwodzić siebie i innych, że poradzimy sobie z alkoholem, skoro wszystkie fakty dowodziły czegoś wręcz przeciwnego. Od początku zapewniano nas, że nikt poza nami samymi nie może nazwać nas alkoholikami. Przyznanie tego musiało wyjść od nas - a nie od naszego lekarza, duchownego, żony czy męża. I musiało ono wypływać z faktów, które sami znaleźliśmy.

Często pytaliśmy: "Skąd mam wiedzieć, czy naprawdę jestem alkoholikiem?" Powiedziano nam, że nie ma jakichś żelaznych wskaźników alkoholizmu, ale że da się zaobserwować pewne znamienne objawy. Jeśli upijaliśmy się, mimo że sytuacja wymagała od nas trzeźwości; jeśli nasze picie ulegało systematycznemu pogorszeniu; jeśli czerpaliśmy z picia coraz mniej radości - najprawdopodobniej były to symptomy choroby zwanej alkoholizmem. Dokonawszy przeglądu naszego picia oraz wynikających z niego konsekwencji, większość z nas uzyskała dodatkowe potwierdzenie prawdy o sobie i swojej chorobie.

Dowiedzieliśmy się też, że nie ma tu żadnych składek ani opłat; grupy opłacają swoje koszty z dobrowolnych datków, wrzucanych do krążącego po sali kapelusza, ale nawet i ta darowizna nie jest warunkiem członkostwa.

Plan dwudziestoczerogodzinny

Niczego, na przykład, nie przysięgamy ani nie twierdzimy, że już "nigdy" nie napijemy się alkoholu. Staramy się natomiast postępować zgodnie z aowskim planem dwudziestoczerogodzinnym. Każdorazowo skupiamy się na zachowaniu trzeźwości dzisiaj, czyli przez najbliższe dwadzieścia cztery godziny. Radzimy sobie z jednym dniem na raz, dzień po dniu, nie sięgając po alkohol. Jeśli kusi nas, żeby się napić, to ani tej pokusie nie ulegamy, ani jej nie tłumimy. Po prostu wypicie tego kieliszka odkładamy do jutra.

Jeśli chodzi o alkohol staramy się myśleć uczciwie i realistycznie. Gdy korci nas, żeby wypić - pokusa ta słabnie zwykle po pierwszych paru miesiącach w AA - pytamy samych siebie, czy wypicie tego konkretnego kieliszka warte jest poniesienia takich konsekwencji, jakich już nieraz doświadczyliśmy w przeszłości na skutek picia. Wyraźnie uzmysławiamy sobie, że jeśli zechcemy, to możemy się upić, gdyż wybór pomiędzy picciem a niepicciem należy wyłącznie do nas. I, co najważniejsze, przypominamy sobie, że choćbyśmy nie wiem jak długo nie pili, to wciąż jesteśmy i zawsze będziemy alkoholikami, a alkoholicy, o ile nam wiadomo, nie potrafią pić bezpiecznie ani towarzysko. Korzystamy też z innego aspektu doświadczenia "weteranów", którym się udało. Mianowicie, regularnie uczęszczamy na mityngi grupy, z którą związaliśmy się emocjonalnie. Obecność na mityngach AA nie jest obowiązkowa. Nie zawsze też umiemy wyjaśnić, czemu tak nas podnosi na duchu wysłuchiwanie osobistych historii i refleksji innych członków wspólnoty.

A jednak większość z nas czuje, że chodzenie na mityngi i inne kontakty z przyjaciółmi z AA odgrywają ważną rolę w zachowaniu przez nas trzeźwości.

Dwanaście Kroków

Na początku naszego uczestnictwa w AA nieraz słyszeliśmy o tak zwanych Dwunastu Krokach zdrowienia z alkoholizmu. Dowiedzieliśmy się, że Kroki te są zapisem sposobu, w jaki pierwsi uczestnicy wspólnoty przechodzili od niekontrolowanego picia do trzeźwości. Odkryliśmy, że kluczowym czynnikiem w dokonanym przez nich postępie była pokora, połączona z poleganiem na Siłę Większej od nas samych. Im dłużej byliśmy w AA, tym dojrzałe stawało się nasze wyobrażenie Siły Większej od nas samych. Zawsze jednak była to nasza osobista koncepcja - nikt nam niczego nie narzucał.

Czy AA "zadziała" w przypadku każdego alkoholika? Wierzymy, że program zdrowienia AA z alkoholizmu pomoże niemal każdemu, kto pragnie przestać pić. Może pomóc nawet tym, którzy trochę wbrew swej woli przynaglani są przez innych do uczestnictwa w AA. Wielu z nas po raz pierwszy zetknęło się ze wspólnotą na skutek nacisków społecznych lub zawodowych. Później jednak sami zdecydowaliśmy, czy chcemy w niej pozostać.

Kiedy trafiliśmy do AA, wielu z nas miało liczne i poważne problemy - związane z pieniędzmi, rodziną, pracą i własną osobowością. Szybko wszakże odkryliśmy, że naszym podstawowym problemem, który wymaga natychmiastowego rozwiązania, jest alkohol. Gdy udało nam się go okiełznać, mogliśmy z powodzeniem przystąpić do uporania się z pozostałymi. Rozwiązywanie tych problemów nie zawsze szło jak po maśle, ale na trzeźwo umieliśmy radzić sobie z nimi o wiele skuteczniej niż wtedy, gdy piliśmy.

Jak znaleźć AA

Pomoc, jakiej udziela wspólnota, jest wolna od wszelkich opłat i zobowiązań. Grupy AA działają zarówno w dużych miastach, jak i w małych ośrodkach i wioskach i to na całym świecie. Hasła "AA" albo "Anonimowi Alkoholicy" można poszukać w książce telefonicznej lub w lokalnej gazecie. Informacje o tym, gdzie i kiedy odbywają się mityngi, można często uzyskać od lekarzy, pielęgniarek, osób duchownych i, oczywiście, w poradniach uzależnień, które są zaznajomione z naszym programem.